

## スポーツ健康都市東松島市「ランニングクリニック」の開催について

この度、地元陸上講師による市内の一般の方、小学生、中学生、高校生を対象としたスポーツ健康都市東松島市「ランニングクリニック」を下記のとおり開催いたしますので、予めお知らせいたします。

陸上競技だけではなく、スポーツ全般の基礎となる走力、持久力の向上にも繋がるクリニックとなります。

### 記

#### 【スポーツ健康都市東松島市「ランニングクリニック」】

- (1) 開催日時 令和2年11月29日（日）（小雨決行）  
受付開始 9:00～9:40 講習開始 10:00～12:00
- (2) 場所 鷹来の森運動公園屋外運動場 ABCD 球場  
※雨天時（屋内運動場 A 棟）  
〒981-0505 宮城県東松島市大塩字山崎 5-1
- (3) 主催 NPO 法人東松島市体育協会
- (4) 共催 東松島市
- (5) 参加対象 東松島市内小学生、中学生 市内在中の高校生・一般の方
- (6) 講習種目 ①短距離（100m～400m）  
②中距離走（800m～3000m）  
③長距離走・駅伝（5000m～10000m）
- (7) スケジュール ・9:00～9:40 受付  
・9:45～9:55 開会式（①～③の種目別に分かれる）  
・10:00～11:55 ①～③の種目別に分かれ講習開始  
※トレーニングの趣旨説明、ストレッチ、  
ウォーミングアップ、実践練習、クールダウン  
・12:00～12:10 まとめ・閉講式
- (8) 講師（予定） ・坂本 佳那 氏 女子三段跳全日本チャンピオン（2006年）  
東北学生陸上競技連盟三段跳記録保持者  
・滝ヶ平 亜子 氏 第31回全日本大学女子駅伝（東北学連選抜主将）  
（東松島市在住） RUNNET「TeamR2」メンバー
- (9) その他 感染防止対策を行い実施いたしますが、感染状況により中止する場合があります。（実施1週間前に判断予定）